NHỮNG ĐIỀU CHÍNH YẾU để TẬP TU THIỀN VIPASSANĀ CĂN BẢN

- Thiền Vipassanā căn bản dựa vào pháp **NIỆM THÂN**
- Đề mục là "phong đại" (di chuyển, chuyển động) cùng "hoả đại" (ấm/mát-nóng/lạnh)
- Thực hành nghi thức hành thiền khi ngồi trước bàn thờ Phật từ 30 phút trở lên (Đính kèm " Nghi thức trước và sau khi hành thiền")

A. **TOẠ THIỀN** (thiền ngồi)

1. Có 3 kiểu ngồi:
   a. Kiết già (tốt nhất)

*Hình 1 - Tư thế **kiết già***
Bước 1: khi chưa có khăn

*Hình 1 - Tư thế **kiết già** CHUẨN*
*Bước 2: **có khăn phủ** toàn bộ vùng đùi và chân*

   b. Bán già

*Hình 2 – Tư thế **bán già***
Bước 1 khi chưa có khăn

*Hình 2 – Tư thế **bán già** CHUẨN*
*Bước 2: **có khăn phủ** toàn bộ vùng đùi và chân*

c. Kiểu Miến Điện (ngồi xếp 2 chân song song)

*Hình 3 – Tư thế **2 chân song song***
Bước 1: khi chưa có khăn

*Hình 3 – Tư thế **2 chân song song** - CHUẨN*
*Bước 2: **có khăn phủ** toàn bộ vùng đùi và chân*

- Giữ **1** trong 3 tư thế ngồi này **suốt** trong **1 thời thiền**.
- Nhớ có khăn dài: ***170 cm***, ngang: ***70 cm***. Đắp phủ lên từ vùng bụng, che kín 2 chân rồi mới đặt 2 bàn tay này lên khăn.

2. Giữ lưng thẳng
3. Giữ cổ thẳng
4. Đầu hơi cúi xuống
5. Mắt:

a. Khép hờ (tốt nhất)
b. Nhắm
c. Mở

- Giữ **1** trong 3 tư thế ngồi này **suốt** trong **1 thời thiền**.
- Thời thiền khác có quyền thay đổi.

6. Bàn tay phải để trong lòng bàn tay trái, 2 ngón cái vừa chạm vào nhau, hai cánh tay tựa lên phần đùi lúc ngồi.

7. Sau khi tự kiểm tra đã **ngồi đúng cách** rồi thì **thả lỏng toàn thân**, **thư giãn**.

8. Bắt đầu để ý hơi thở **vào** từ 2 cửa mũi ấm hay mát

   để ý hơi thở **ra** chạm vào 2 cửa mũi ấm hay mát

9. Hành thiền trong trạng thái tâm **nhẹ nhàng, thư thái**

10. Khi thấy mình làm sai thì bắt đầu **thong thả** làm lại từ đầu

Hình 4 - Bước 1: khi chưa có khăn.
Giữ lưng thẳng, cổ thẳng, đầu hơi cúi xuống.
Mắt khép hờ hoặc nhắm hoặc mở (chọn 1 trong 3 cách trong suốt thời thiền)

Hình 4 – Bước 2 – <u>CHUẨN</u>
***khi có khăn phủ** toàn bộ vùng đùi và chân.*
Giữ lưng thẳng, cổ thẳng, đầu hơi cúi xuống, mắt khép hờ (hoặc nhắm, hoặc mở)

Hình 5 - Bước 1: Bàn tay phải đặt vào lòng bàn tay trái.
(hình minh họa này khi chưa có khăn)

Hình 5 - Bước 2 – <u>CHUẨN</u>
Bàn tay phải đặt vào lòng bàn tay trái.
*(hình minh họa **khi có khăn phủ** toàn bộ vùng đùi và chân)*

CHÚ Ý:

Khi có thời thiền từ 20 phút trở đi, ngồi trước bàn thờ Phật, thiền sinh cần phải:

1. Mặc y áo rộng rãi, không bó chặc

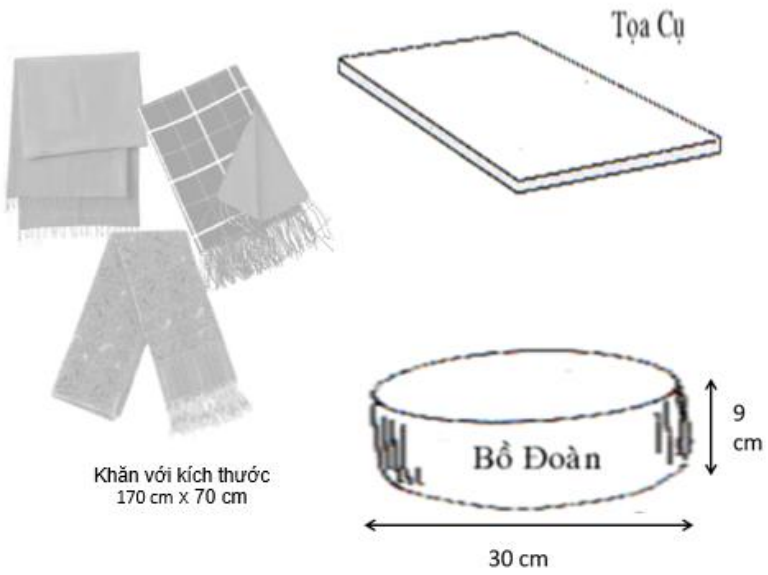
Hình 6 – mặc y áo rộng rãi, không bó chặc

2. Ngồi trong mùng thiền

Hình 7 – Bước 1 - chưa có khăn
Ngồi trong mùng thiền
Trong mùng thiền có chai nước lả

Hình 7 – Bước 2 – <u>CHUẨN</u>
Ngồi trong mùng thiền
Trong mùng thiền có chai nước lả
có khăn phủ toàn bộ vùng đùi và chân

3. Có dụng cụ ngồi thiền



Hình 8 – Phải có dụng cụ ngồi thiền, bồ đoàn và khăn

4. Có chai nước lọc để uống sau khi xả thiền

Hình 10

5. Không dùng điện thoại

Hình 9

6. Không đeo đồng hồ, không đeo đồ trang sức

Hình 11

7. Có đồng hồ reo nhưng úp mặt đồng hồ xuống

8. Cần thực hành "Nghi thức trước và sau khi hành thiền" (xem tờ hướng dẫn đính kèm)

B. **<u>THIỀN HÀNH</u>** (thiền đi): từ 15-30 phút

1. Đi chậm rãi, khoan thai (vì đang tập tu thiền hành)

2. Để ý sự di chuyển của 2 bàn chân khi đi
   Nếu đi trên nền gạch thì đi chân không (không mang vớ hay giày, dép) để cảm nhận ấm/mát, cứng/mềm khi bàn chân chạm vào nền gạch (hoặc nền đất…)

3. Đi theo đường thẳng trong khoảng 10 mét, rồi quay lại lối cũ.

4. Khi đi, chỉ nhìn xuống đất, trong khoảng 2 mét đổ lại, không được nhìn lên cao hoặc bên trái, bên phải.

5. Khi cần quay lại thì:
   a. Xoay gót chân về hướng muốn đi
   b. Rồi bỏ bộ bàn chân còn lại, giữ cho 2 bàn chân luôn song song và cách nhau trong khoảng 2 tấc (20 cm) đổ lại.

6. Xong rồi, đi chậm rãi, để ý sự di chuyển của 2 bàn chân khi bước. Chân chạm xuống sàn gạch cảm nhận được nhiệt độ hoặc cứng/mềm, ấm/mát...

Hình 1 – Hai chân đứng song song Chuẩn bị quay sang trái

Hình 2 – giờ bàn chân trái, gót chân giữ nguyên, quay bên trái

Hình 3 – xoay gót bàn chân trái

Hình 4 – sau khi xoay xong thì hạ bàn chân trái xuống

Hình 5 – Hai chân trở về đứng song song mặt ngó về hướng trái đã chọn

Hình 12: Cách quay sang trái, 5 tư thế theo hình

C. THIỀN ĐỨNG

1. Đứng đều trên 2 bàn chân, (không được 1 chân chịu lực, 1 chân nghỉ ngơi)
2. Hai bàn chân đặt song song và cách nhau khoảng 2 tấc (20 cm) đổ lại
3. Hai bàn tay ở tư thế:
   a. Buông thỏng (buông thẳng xuống, thả lỏng)
   b. Chọn 1 trong 2 tư thế này
      b_1. Áp 2 bàn tay lên bụng, bàn tay trái áp vào bụng, bàn tay phải áp lên bàn tay trái
      b_2. Hoặc chấp tay sau lưng: lưng bàn tay trái chạm vào vùng thắt lưng, bàn tay phải đặt trong lòng bàn tay trái.

Hình 12 – b1
chọn 1 trong 2 cách

Hình 12 – b2
chọn 1 trong 2 cách

4. Mắt khép hờ
5. Cổ thẳng
6. Đầu hơi cúi xuống
7. Để ý hơi thở ra/ vào ở 2 cửa mũi:
   a. Nhanh, chậm hay điều hoà
   b. Nhiệt độ chạm vào cửa mũi ấm hay mát
8. Đứng thiền khoảng 5-10 phút.

D. **THIỀN NẰM**: 1 thời thiền nằm từ 5-10 phút (hoặc hơn tùy theo mỗi người)

I. Trước khi ngủ

1. Nằm ở 1 tư thế nghiêng về tay phải
2. Một chân co, 1 chân duỗi
3. Để ý quan sát:

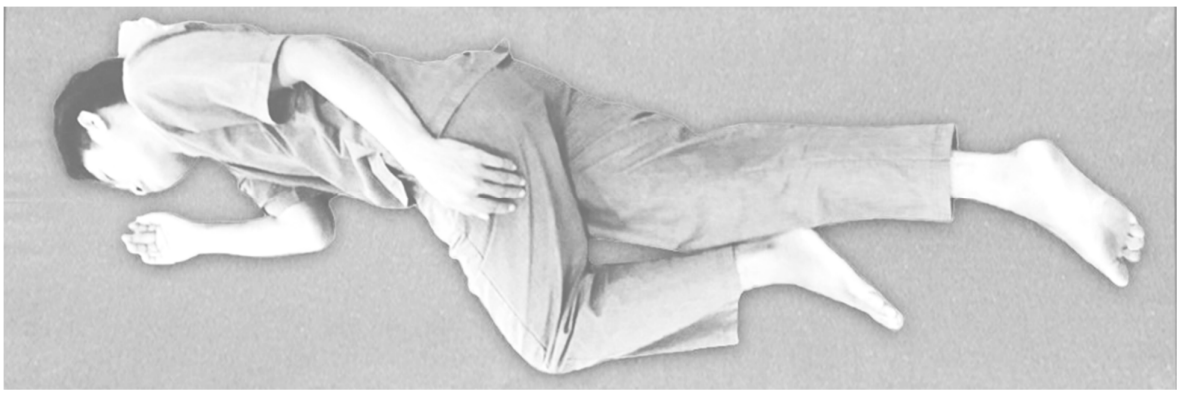
a. Hơi thở **vào** ở 2 cửa mũi: nhanh chậm hay điều hòa, ấm hay mát
b. Hơi thở **ra** chạm vào 2 cửa mũi: nhanh chậm hay điều hòa, ấm hay mát

4. Khi thấy buồn ngủ và biết không thể cưỡng lại được cơn buồn ngủ thì nói thầm 3 lần: "ngủ, ngủ, ngủ" rồi bình yên ngủ (tỉnh thức khi vào giấc ngủ)

II. **<u>Sau khi thức dậy</u>**:

1. Khi vừa mở mắt ra, dù nằm ở tư thế nào cũng để ý quan sát:
   a. Hơi thở **vào** ở 2 cửa mũi: nhanh chậm hay điều hòa, ấm hay mát.
   b. Hơi thở **ra** chạm vào 2 cửa mũi: nhanh chậm hay điều hòa, ấm hay mát
   c. Rồi nói thầm 3 lần: "thức, thức, thức"

2. Tất cả tư thế chính, phụ sau đây đều được quan sát theo đề mục "phong đại": di chuyển, chuyển động, ngừng lại.
   a. Quan sát khi nghiêng mình về phía tay phải để thực hiện tư thế ngồi dậy.
   b. Quan sát khi đặt chân xuống sàn,mang dép, đứng lên…
   c. Rồi "thiền hành" (thiền đi) hướng về phòng vệ sinh (WC)
   d. Quan sát tay mở cửa, chân bước vào trong, xoay người cài cửa…, đánh răng, vệ sinh, …



Hình 13 – Thiền nằm

Hình 14 – Thiền nằm

GHI CHÚ

- Tư thế gồm: tư thế chính và tư thế phụ
  1. Tư thế chính: đi, đứng, nằm, ngồi → luyện tập theo thiền để có "oai nghi"
  2. Tư thế phụ: các cử động (tư thế) khác của thân → luyện tập theo thiền để có "tế hạnh"

- Tuy nói "xả thiền" tức là không ở một trong tứ oai nghi (4 tư thế chính) hành thiền nữa nhưng vẫn hành thiền trong oai nghi phụ (tư thế phụ)
  - Nghĩa là khi chuông báo thời thiền kết thúc, thiền sinh nhận biết rõ phải ngưng lại tư thế ngồi/đứng/đi/nằm đã hành trì để trở về tư thế bình thường.
  - Xả thiền:

Khi:
- Mở 2 bàn tay ra, thiền sinh phải theo dõi sự chuyển động của đôi tay (phong đại)
- Khi 2 bàn tay xoa từ vùng đầu, vùng thân đến vùng chân, 2 bàn chân… thiền sinh cũng vẫn theo dõi và ghi nhận sự chuyển động này (phong đại) và nhiệt độ (hỏa đại) nơi 2 bàn tay chạm đến.

- Khi xếp mùng thiền, tọa cụ,… vẫn thong thả nhẹ nhàng theo dõi hoạt động xếp mùng thiền, tọa cụ,… lúc thì ngồi xổm, lúc thì đứng, lúc thì đầu cúi xuống hay xoay qua, xoay lại... đều có quan sát và ghi nhận cho đến khi kết thúc các việc.
- Tiếp theo là nhiếp tâm niệm Phật, hồi hướng (kết thúc thời thiền)

Tịnh xá Pháp Huệ
01/9/2023
Biên soạn: TN Tâm Tâm